

## ÍNDICE

### **1º E.S.O.**

- Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
- Avaliación e cualificación.
- Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (reforzado e repaso).

### **2º E.S.O.**

- Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
- Avaliación e cualificación.
- Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (reforzado e repaso).

### **3º E.S.O.**

- Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
- Avaliación e cualificación.
- Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzado e repaso).

### **4º E.S.O.**

- Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
- Avaliación e cualificación.
- Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (reforzado, repaso e ampliación).

### **1º BACHARELATO**

- Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
- Avaliación e cualificación.
- Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzado, repaso e ampliación).

## 1º E.S.O.

### • Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.
	Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.
Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.
	Colabora na realización de bailes e danzas.
Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
	Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.
	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.
Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.

• **Avaliación e cualificación**

A avaliación e cualificación adáptase tendo en consideración que se realizará sobre as aprendizaxes desenvolvidas durante os dous primeiros trimestres do curso, así como sobre as actividades de reforzo, recuperación ou ampliación de aprendizaxes realizadas dende a declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, sempre e cando beneficie ao alumnado. Para a concreción dos criterios de avaliación e cualificación teranse en conta as aprendizaxes e competencias imprescindibles anteriormente identificados.

<b>1ª e 2ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación sistemática; Intercambios orais; Análise de producións; Cuestionarios; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Probas teóricas; Probas prácticas; Rúbricas, escalas e listas de control sobre comportamento, actitude, esforzo, participación, hixiene.
<b>3ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación; Análise de producións; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Probas teórico-prácticas.
<b>Cualificación final</b>	- Nota 1ª avaliación 40%; Nota 2ª avaliación 40%; Nota 3ª avaliación 20%. Se a 3ª avaliación non favorece, faise a media aritmética da 1ª e 2ª avaliación.
<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	Proba práctica e teórica con contidos das unidades didácticas realizadas.

• **Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)**

<b>Actividades</b>	- Recuperación: -- - Repaso e reforzo: Traballo teórico sobre o sedentarismo; Retos teórico-prácticos, retos prácticos de condición física e de coordinación. - Ampliación: --
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)</b>	Gamificación: Tarefas-reto. Descubrimiento: Preguntas reflexivas; creatividade; tarefas abertas; montaxes. Aprendizaxe servizo: Primeiros auxilios; importancia da actividade física para todos/as cun enfoque saudable.
<b>Materiais e recursos</b>	Materiais cotidiáns de casa; Material de papelería; P.C. e teléfono móbil: plataforma Edixgal e correo electrónico.

## 2º E.S.O.

<b>• Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles</b>	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
	Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
	Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos	Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras
Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
	Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
	Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
	Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
	Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación
Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

### • Avaliación e cualificación

A avaliación e cualificación adáptase tendo en consideración que se realizará sobre as aprendizaxes desenvolvidas durante os dous primeiros trimestres do curso, así como sobre as actividades de reforzo, recuperación ou ampliación de aprendizaxes realizadas dende a declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, sempre e cando beneficie ao alumnado. Para a concreción dos criterios de avaliación e cualificación teranse en conta as aprendizaxes e competencias imprescindibles anteriormente identificados.

<b>1ª e 2ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación sistemática; Intercambios orais; Análise de producións; Cuestionarios; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Probas teóricas, traballos teóricos, traballos de investigación; Probas prácticas; Rúbricas, escalas e listas de control sobre comportamento, actitude, esforzo, participación, hixiene.
<b>3ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación; Análise de producións; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Probas teórico-prácticas.
<b>Cualificación final</b>	- Nota 1ª avaliación 40%; Nota 2ª avaliación 40%; Nota 3ª avaliación 20%. Se a 3ª avaliación non favorece, faise a media aritmética da 1ª e 2ª avaliación.
<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	Proba práctica e teórica con contidos das unidades didácticas realizadas.

• Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
<b>Actividades</b>	- Recuperación: -- - Repaso e reforzo: Traballo teórico-práctico sobre actividade física na casa; Retos teórico-prácticos, retos prácticos de condición física e de coordinación. - Ampliación: --
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)</b>	Gamificación: Tarefas-reto. Descubrimento: Preguntas reflexivas; creatividade; tarefas abertas; montaxes. Aprendizaxe servizo: Primeiros auxilios; importancia da actividade física para todos/as cun enfoque saudable.
<b>Materiais e recursos</b>	Materiais cotidiáns de casa; Material de papelería; P.C. e teléfono móbil: plataforma Edixgal e correo electrónico.

### 3º E.S.O.

• Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual
Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
	Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
	Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

destes.	
Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
	Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
	Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
	Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
	Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.

## • Avaliación e cualificación

A avaliación e cualificación adáptase tendo en consideración que se realizará sobre as aprendizaxes desenvolvidas durante os dous primeiros trimestres do curso, así como sobre as actividades de reforzo, recuperación ou ampliación de aprendizaxes realizadas dende a declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, sempre e cando beneficie ao alumnado. Para a concreción dos criterios de avaliación e cualificación teranse en conta as aprendizaxes e competencias imprescindibles anteriormente identificados.

<b>1ª e 2ª Avaliación</b>	<p>Procedementos:            Probas específicas; Observación sistemática; Intercambios orais; Análise de producións; Cuestionarios; Rexistro anecdótico.</p>
	<p>Instrumentos:            Probas teóricas, traballos teóricos; Probas prácticas; Rúbricas, escalas e listas de control sobre comportamento, actitude, esforzo, participación, hixiene.</p>
<b>3ª Avaliación</b>	<p>Procedementos:            Probas específicas; Observación; Análise de producións; Rexistro anecdótico.</p>
	<p>Instrumentos:            Probas teórico-prácticas.</p>
<b>Cualificación final</b>	<p>- Nota 1ª avaliación 40%; Nota 2ª avaliación 40%; Nota 3ª avaliación 20%.            Se a 3ª avaliación non favorece, faise a media aritmética da 1ª e 2ª avaliación.</p>
<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	<p>Proba práctica e teórica con contidos das unidades didácticas realizadas.</p>

## • Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)

<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperación: Traballo teórico sobre as aprendizaxes mínimas esixibles das avaliacións suspensas.</li> <li>- Repaso e reforzo: Retos teórico-prácticos, retos prácticos de condición física e de coordinación.</li> <li>- Ampliación: --</li> </ul>
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)</b>	<p>Gamificación: Tarefas-reto.            Descubrimento: Preguntas reflexivas; creatividade; tarefas abertas; montaxes.            Aprendizaxe servizo: Primeiros auxilios; importancia da actividade física para todos/as cun enfoque saudable.</p>
<b>Materiais e recursos</b>	<p>Materiais cotidiáns de casa; Material de papelería; P.C. e teléfono móbil: aula virtual moodle e correo electrónico.</p>



## 4º ESO

### • Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma
	Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.
	Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final dalgunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
	Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, materiais e espazos.
	Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
	Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.
	Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.
	Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.
Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
	Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
	Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.

	Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situación.

### • Avaliación e cualificación

A avaliación e cualificación adáptase tendo en consideración que se realizará sobre as aprendizaxes desenvolvidas durante os dous primeiros trimestres do curso, así como sobre as actividades de reforzo, recuperación ou ampliación de aprendizaxes realizadas dende a declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, sempre e cando beneficie ao alumnado. Para a concreción dos criterios de avaliación e cualificación teranse en conta as aprendizaxes e competencias imprescindibles anteriormente identificados.

<b>1ª e 2ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación sistemática; Intercambios orais; Análise de producións; Cuestionarios; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Probas teóricas, traballos teóricos, traballos de investigación; Probas prácticas; Rúbricas, escalas e listas de control sobre comportamento, actitude, esforzo, participación.
<b>3ª Avaliación</b>	Procedementos: Probas específicas; Observación; Análise de producións; Rexistro anecdótico.
	Instrumentos: Traballos de investigación; Probas prácticas.
<b>Cualificación final</b>	- Nota 1ª avaliación 40%; Nota 2ª avaliación 40%; Nota 3ª avaliación 20%. Se a 3ª avaliación non favorece, faise a media aritmética da 1ª e 2ª avaliación.

<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	Proba práctica e teórica con contidos das unidades didácticas realizadas. Traballo teórico-práctico sobre varias unidades didácticas, con opción a elixir de entre as non superadas.
---	--

<b>• Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)</b>	
<b>Actividades</b>	- Recuperación: -- - Repaso e reforzo: Sesións prácticas de mellora da condición física a través de vídeos e retos físicos. - Ampliación: Actividades de ritmo (baile); traballo teórico sobre actividades para un estilo de vida activo no tempo de lecer.
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)</b>	Instrucción directa: Mellora da condición física saudable. Descubrimiento: Preguntas-guía e reflexivas; tarefas abertas. Aprendizaxe servizo: Importancia da actividade física para todos/as e para toda a vida cun enfoque saudable.
<b>Materiais e recursos</b>	P.C. e teléfono móbil: aula virtual moodle e correo electrónico.

## 1º BACHARELATO

<b>• Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles</b>	
<b>Criterio de avaliación</b>	<b>Estándar de aprendizaxe</b>
Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.
	Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.
Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.
	Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.
	Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.

	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia
	Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.
Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.
	Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.
	Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.
Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.
	Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.
	Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.
Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais
	Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.
	Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.
	Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.	Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.
	Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.
Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.
	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.
	Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.

## • Avaliación e cualificación

A avaliación e cualificación adáptase tendo en consideración que se realizará sobre as aprendizaxes desenvolvidas durante os dous primeiros trimestres do curso, así como sobre as actividades de reforzo, recuperación ou ampliación de aprendizaxes realizadas dende a declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, sempre e cando beneficie ao alumnado. Para a concreción dos criterios de avaliación e cualificación teranse en conta as aprendizaxes e competencias imprescindibles anteriormente identificados.

<b>1ª e 2ª Avaliación</b>	<p>Procedementos:            Probas específicas; Observación sistemática; Intercambios orais; Análise de producións; Rexistro anecdótico.</p>
	<p>Instrumentos:            Traballos teóricos, traballos prácticos, traballos de investigación; Rúbricas, escalas e listas de control sobre comportamento, actitude, esforzo, participación.</p>
<b>3ª Avaliación</b>	<p>Procedementos:            Probas específicas; Observación; Análise de producións; Rexistro anecdótico.</p>
	<p>Instrumentos:            Traballos de investigación; Probas prácticas.</p>
<b>Cualificación final</b>	<p>- Nota 1ª avaliación 40%; Nota 2ª avaliación 40%; Nota 3ª avaliación 20%.            Se a 3ª avaliación non favorece, faise a media aritmética da 1ª e 2ª avaliación.</p>
<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	<p>Proba práctica e teórica con contidos das unidades didácticas realizadas. Traballo teórico-práctico sobre varias unidades didácticas, con opción a elixir de entre as non superadas.</p>

## • Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)

<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperación: Traballo teórico-práctico sobre as aprendizaxes mínimas esixibles das avaliacións suspensas.</li> <li>- Repaso e reforzo: Sesións prácticas de mellora da condición física a través de vídeos e retos físicos.</li> <li>- Ampliación: Actividades de ritmo (baile); traballo teórico sobre os efectos da actividade física no cerebro; traballo teórico sobre actividades para un estilo de vida activo no tempo de lecer.</li> </ul>
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)</b>	<p>Instrucción directa: Mellora da condición física saudable.            Descubrimiento: Preguntas reflexivas; tarefas-reto; tarefas abertas.            Aprendizaxe servizo: Importancia e beneficios da actividade física sistemática para todos/as.</p>
<b>Materiais e recursos</b>	<p>P.C. e teléfono móbil: aula virtual moodle e correo electrónico.</p>